



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

EKS\_MM\_004-2

# Sitrusstekt svinenakke med ovnsbakte poteter og løk, brokkoli og bearnéssaus

## Ovnsbakte poteter og løk

1 stk rødløk  
300 g småpoteter

## Brokkoli og bearnéssaus

½-1 pakke bearnéssaus  
1 stk brokkoli

## Sitrusstekt svinenakke

300 g svinenakke  
½-1 pakke sitruskrydder

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter og løk:** Del løken i store båter, skallet fjernes ved servering. Skyll potetene og fordel dem og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 15-18 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte (se tips).
- 3 **Brokkoli og bearnéssaus:** Legg posen med bearnéssaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i biter. Kok brokkolien i kjelen med sausen i 3-4 minutter, eller til den er mør.
- 4 **Sitrusstekt svinenakke:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3-4 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden.
- 5 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Brokkolien kan stekes i ovnen sammen med potetene og løken de siste 8-10 minuttene av steketiden.